

女孩父母必读

GOOD
GRIL

女孩爱笑，女孩爱玩，
女孩喜欢想入非非。

宋娟◎编著

养出好女儿

最新版

让孩子
成为
最好的自己

女孩父母必读

宋娟◎编著

养出好女儿

最新版



图书在版编目 (CIP) 数据

养出好女儿/宋娟编著. —北京: 新世界出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-5104-2370-3

I. ①养… II. ①宋… III. ①女性—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 263806 号

养出好女儿

作 者: 宋 娟

责任编辑: 梁小玲 张铁成

责任印制: 李一鸣 黄厚清

封面设计: 兰旗设计

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总 编 室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发 行 部: +86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网 址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

版权部电话: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印 刷: 九州财鑫印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 288 千字 印张: 20

版 次: 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-2370-3

定 价: 36.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

前言

Foreword



中国人历来将子女看成自我乃至家族的延伸、扩展，正如“望子成龙”、“望女成凤”之类的俗语所反映的那样，中国文化中的这种内生活动力至今不但丝毫没有减弱，而且有增强的趋势。最近，中国社会科学院发布的一项调查研究结果显示，目前，百姓最认可、最大的生活动力，来自于对子女发展的期望，这超过了对自身利益的追求和对家庭幸福的追求。

对于如何让下一代的人生变得更加精彩的问题，每一个父母都有很重的责任感。大部分的家长对子女教育的目的都很明确：很渴望培养出一个“杰出的棒孩子”，最起码不是一个坏孩子。至于：如何培养出一个好女儿？很多父母的答案就不是那么明确了。

与西方多数国家相比，中国家庭的“严格家教方式”是比较出名的。不久前，美国《华尔街日报》曾刊登蔡美儿撰写的《为什么中国妈妈更胜一筹？》的文章。蔡美儿在文章中以自己对孩子的教育为例，介绍中国父母教育子女的观念和方法，还建议西方家长应学习中国家庭的严格家教方式。

蔡美儿为两个女儿制定了严苛“家规”，包括不得参加集体游戏活动、不得自己选择课外活动、不得看电视或玩电脑游戏、成绩必须拿A，除体育和戏剧外，其他科目的学习成绩必须排第一等等。当女儿没有按照要求去做时，蔡美儿甚至直接出口骂“垃圾”。她认为，父母采取严厉和胁迫的方式能够取得效果。因为在她的教育下，两个女儿4岁就开始阅读萨特的文章；长女索14岁便在卡内基音乐厅登台表演钢琴独奏；次

女功课果然门门拿 A……

然而，这种教育方法是值得商榷的，尤其是对于心理相对更敏感、更脆弱的女孩来说。父母仅凭自己的认知就进行计划、执行、控制，将女儿推上他们设计的成功之路，从来不顾孩子的好恶、兴趣，父母铺陈的人生蓝图和计划，也许对女儿完全不适合。这样做，从长远来看，有什么好处呢？

仅在初期的课业学习、才艺表演方面表现好的孩子，能说明什么呢？人生有如马拉松，在最初的几千米领先，不会被记入比赛成绩。过于严格苛刻的家教，只会使父母和女儿都感到疲惫和压抑。

对于女孩来说，在成长的过程当中，开心与否才是最重要的。开心才能身心健康。身心健康的女孩，对自己适应社会的能力才自信，才有把握——这应当是父母为女儿所做的最好预备。对于孩子来说，成绩只是身外名利，是给家长和其他成人看的。一旦不需要成绩来证明自己时，很多曾经“优秀的女孩”就在茫然间失去了自我。甚至还没就业，在刚刚进入大学这样的“小社会”时，她们就会发现自己欠缺很多预备，已经和自强不息的同学不在一个起跑线上了！这是值得每一个真正热爱自己的女儿、关心她的前途的家长认真思考的。

对于女孩来说，最好的教育就是滋养她的心灵的教育。只要她的心灵得到了适当的滋养，她自然就会成为一个好女孩。

《养出好女儿》一书中，给家长提供了很多非常实用的建议，让父母通过自己的点滴努力，采取最得体的方法，帮助女儿校正成长的方向，树立足够的自信，发挥独特的潜质，以便将来轻松愉快地在社会大舞台上，去展示自己独特的魅力和风采！



养出好女儿

How to Bring Up Your Daughter to Be a Woman

目 录

Contents



一、顺应时代需要，成为合格的家长

一位教育专家说得好：“没有不好的娃娃，只有不好的教育方法。”家长的教子理念和使用的方法是否妥当，直接影响着家庭教育的效果。列宁夫人克鲁普斯卡娅说：“家庭教育对父母来说，首先是自我教育。”为了把自己的女儿培养成一个优秀的好女孩，父母首先必须学习科学的教育思想、正确的教育观念，从而掌握得体的教育方法和手段，创造民主、平等、和谐、宽松的教育氛围，并扮演好自己在家庭中的角色，担负起教育女儿的重任。

家长要学习和掌握一些基本的家教原则	/ 3
爸爸和妈妈都应发挥在教育女儿方面的性别优势	/ 6
进行换位思考，尽量深入地去理解女儿	/ 9
如何给女儿适当的爱也是需要学习才能掌握的	/ 11
营造有利于适合女儿健康成长的家教氛围	/ 15
千万不要把女儿当做炫耀的资本	/ 18
以平等友善的态度去对待女儿	/ 21
建立互信关系、成为女儿的知心朋友	/ 25
向女儿传达她所需要的无条件的爱	/ 28
要尽量多抽点时间和女儿在一起	/ 32

反思自己的行为，改变不适当的教女做法 / 34

采取得体方法，追求良好的教女效果 / 37

二、因材施教，最大限度地激发女儿的潜能

女孩绝不是一张白纸，更不是一块面团，可以被人们任意地涂画或塑造。女孩更像一块根雕的原型。一个合格的家长，应当是一位根雕艺术家。要根据这种“原型”，像“嫦娥奔月”还是“八仙过海”？——进而把她雕刻成独特的美轮美奂的“艺术品”。每个孩子都有不同的先天素质和生活环境，都有自己的爱好和长处。只要有正确的引导，孩子的潜能就会像空气一样，放在多大的空间里，它就有多大。每个爸爸妈妈给予女儿的应该是完全具有符合她所需要的爱和哺育。以最大限度地激发她的潜能，为她创造更为广阔的发展空间。

做父母的不能选择女儿，但可以改变教育态度 / 43

一定要选择适合自己女儿特点的教育方法 / 45

家长不能用自己的意志去左右孩子 / 48

首先要充分了解女儿能做好什么 / 51

作为父母应该注意和女儿沟通的方式方法 / 53

父母要去努力发现和积极培养孩子自己的兴趣 / 57

不要使孩子成为家长望女成凤的牺牲品 / 60

提醒女儿循序渐进，切忌好高骛远 / 64

帮助女儿选择最合适她的学习方法 / 66

最好别拿自己的女儿和别的孩子进行比较 / 70

多给女儿表现的机会，激发她的潜能 / 73

用全面发展的眼光看待女儿，帮她找到自己的长处 / 75



养

出好女儿

How to Bring Up Your Daughter to Her Proper Age





努力帮助女儿提高对挫折的容忍力 / 77

根据女儿的特点培养她的耐心和恒心 / 81

目

录

三、帮助女儿战胜软弱，树立强大的自信

★★

美国著名的企业家唐拉德·希尔顿说：“许多人一事无成，就是因为他们低估了自己的能力，妄自菲薄，以至于缩小了自己的成就。”教育的艺术不在于传授本领，而在善于激励唤醒和鼓舞。自信心是一个女孩的潜能源源不断地得以释放的精神源泉，是她克服困难，取得成功的重要保证。女孩的自信心不是天生的，是在后天的生活实践和学习中培养起来的。在女儿很小的时候，父母就应注重在这方面费心思，下功夫。

父母要多给女儿鼓舞和成功的暗示 / 87

教育女儿应以表扬为主，批评为辅 / 89

得体地责备和批评女儿是父母必须掌握的艺术 / 92

父母要适时向女儿保证对她永久不变的爱 / 95

避免因不当想法和做法扼杀女儿的自信心 / 99

用适当的方法培养女儿健康的个性和自信 / 102

巧妙地协助和引导女儿建立起足够的自信心 / 105

教女儿学会公正地评价自己，不妄自菲薄 / 108

帮助女儿养成积极大胆发言的习惯 / 111

帮女儿克服胆怯心理，改善她的精神风貌 / 115

想方设法去激发女儿不怕挑战的好胜心 / 118

努力培养女儿的竞争意识和竞争能力 / 121

引导女儿战胜虚荣心，追求真实的荣誉 / 123



四、教女儿健康乐观快乐地成长



让女儿幸福是每个父母的美好心愿。幸福只是一种感觉，这种感觉来自于良好的心态。快乐是一种可以培养的心理习惯。亚伯拉罕·林肯说：“只要心里想快乐，绝大部分人都能如愿以偿。”培养孩子快乐的性格，是每一位父母的责任，也是每一位父母都可以做到的！作为父母，在日常生活中要教女儿摆正心态，帮助她寻找快乐，感受幸福。只要为女儿塑造了一个健康美好的心灵，就等于为她铺就了一条洒满阳光、开满鲜花的道路。

注重培养女儿愉快、乐观的性格 / 129

用乐观的思维方式教女儿积极地看待生活 / 133

帮助女儿改变那些可能影响快乐的不良性格因素 / 135

把属于女儿的快乐空间还给她，让她更轻松的学习 / 139

培养女儿赢得起输得起的魄力 / 143

提高性格相对内向的女儿笑对人生的能力 / 145

教女儿学会以幽默的方式和别人交往 / 149

引导女儿努力去发掘她自身的幽默资源 / 152

教女儿在生活中展示出她美丽的微笑 / 155

为女儿减负，营造自由成长的环境 / 158

教爱生闷气的女儿学会自我心理调节 / 160

要让女儿懂得，幸福只是一种感觉 / 163

父母要随时随地让女儿感觉幸福 / 165



养

出好女儿

How to bring up your daughter to be happy and successful





五、引导女儿得体交往处世，奉献爱心

女孩不像男孩那样独立和竞争，因此她们会渴望父母更多的爱、渴望拥有更多的知心小伙伴，她们需要在人际关系中得到认可和尊重。父母要教女儿在生活中学会交往，学会沟通，学会互助，学会分享，既能够尊重他人，理解他人，欣赏他人；同时也能使她更好地得到他人的尊重、理解与欣赏。要让女儿懂得，如果她想交朋友，就要先为别人做些事——那些需要花时间体力体贴奉献才能做到的事。世间许多美好的情感，都需要用爱心去发现，去欣赏，去领悟，去创造，去维护。

- 一定要重视对女儿交往能力的培养 / 171
- 教女儿找出和消除在人际交往中的困扰 / 174
- 帮助女儿克服交际中的羞怯感 / 176
- 引导女儿摆正态度，扩大交际范围 / 180
- 教女儿学会在交往中展示良好的风度 / 184
- 教女儿努力引发别人的愉快感觉和积极回应 / 186
- 教女儿克服小气的毛病，学会慷慨待人 / 189
- 教女儿学会替别人着想，培养她的同情心 / 191
- 培养女儿体察他人情感的敏感性 / 194
- 教女儿学会尊重他人，顾及他人的感受 / 196
- 强化女儿感激他人、关心他人的情感 / 200
- 带女儿去父母家，培养她的孝心 / 202
- 教孩子学会在生活中积极奉献一份爱心 / 204
- 通过家庭教育培养女儿的合作精神 / 208
- 帮女儿培养口才，提高表达能力 / 211



- 帮助女儿在日常生活中避免和减少争论 / 214
- 引导女儿学会正确地处理人际纠纷 / 217
- 教女儿学会得体地对待别人背后的议论 / 219
- 培养女儿温柔、柔和的性格 / 222
- 尽量为女儿提供机会参加一些拓展训练 / 225
- 教女儿了解和掌握基本的自我保护常识 / 228

六、培养女儿的才艺，强化她的女性气质

一位著名的作家说：“不管怎样，为了争取更多的展示自我的机会，女孩都是要学会培养自己有一项业余爱好或特长的。”父母引导女儿从小培养些才艺，练练书画、唱歌、舞蹈是有好处的，也是非常必要的。但那不应该是为了升学的需要，也不应该仅仅为了在生活中表演和展示自我之用，而是应该以利于她陶冶情操，开发潜能，培养气质素养，提升生活品位为目的。

- 父母要注意正确地引导和培养女儿的兴趣爱好 / 233
- 根据女儿生理发展的特点培养她的才艺特长 / 237
- 教女儿循序渐进地学习弹奏钢琴 / 240
- 通过学习古筝教女儿增添古典气质 / 243
- 让舞蹈为女儿增添优雅的魅力 / 245
- 利用绘画培养女儿的想象力和创造力 / 248
- 引导女儿积极健康的爱美心理 / 252
- 引导女儿至少喜欢一种运动 / 255
- 教女儿重视对健美体态的追求 / 257



养

出好女儿

How to bring up your daughter to be the perfect girl





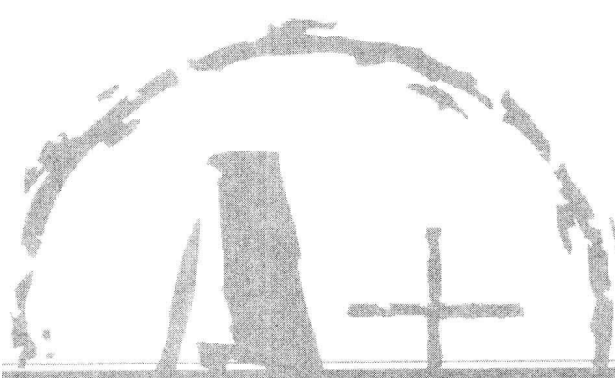
七、提高女儿的实践动手能力，教她自强自立



美国著名哲学家和教育家约翰·杜威认为：“培养一个优秀的人的关键，是注意从小培养他的独立性，其中最重要的是培养孩子的生存能力。”女孩的生活自理能力并不是什么鸡毛蒜皮的小事情，它不仅关系到她生活是否舒适，也关系到她将来对生活是不是能够适应，有没有自信心。父母只有教女儿树立了自强自立的精神，掌握了基本的生存能力，提高了动手能力和解决实际问题的技巧，她才能轻松地立足于社会，更好地发展自己。

- 一定要重视培养女儿的动手能力 / 263
- 积极培养女儿的做事能力和独立性 / 265
- 通过家务劳动训练女儿独立生活的能力 / 269
- 引导女儿做那些更适合她做的家务 / 271
- 让女儿掌握劳动技能，养成爱劳动的习惯 / 274
- 为女儿提供一些能促进思维发展的玩具物品 / 278
- 指导女儿在家里学习一些针线活 / 281
- 教女儿学会作出适当的选择 / 284
- 在跟女儿有关系的事情上让她有充分发言的机会 / 287
- 培养女儿主动探究问题的习惯和能力 / 291
- 教女儿学会灵活思维，提高应变能力 / 294
- 教女儿掌握有效解决问题的实用技巧 / 297
- 教女儿学会合理地进行理财和消费 / 301





一、顺应时代需要， 成为合格的家长



一位教育专家说得好：“没有不好的娃娃，只有不好的教育方法。”家长的教子理念和使用的方是否妥当，直接影响着家庭教育的效果。列宁夫人克鲁普斯卡娅说：“家庭教育对父母来说，首先是自我教育。”为了把自己的女儿培养成一个优秀的好女孩，父母首先必须学习科学的教育思想、正确的教育观念，从而掌握得体的教育方法和手段，创造民主、平等、和谐、宽松的教育氛围，并扮演好自己在家庭中的角色，担负起教育女儿的重任。



养

出好女儿

How to Bring Up Good Daughters in the Modern Age



家长要学习和掌握一些基本的家教原则

英国首相布莱尔曾由衷地感慨：“当一个好家长要比当一名称职的国家领导人更难。”

家庭是孩子成长的第一站，父母是孩子的第一任老师。家庭教育、家庭环境、家长素质直接影响孩子的正常发展。要想使对女儿的家庭教育富有成效，必须遵循正确的教育原则，运用科学的教育方法。方法得当，就能获得预期的效果；方法不当，则南辕北辙，事与愿违。

为了养育好女儿，家长一定要学习和掌握一些教育原则，熟悉基本的教育方法。

(1) 父母要树立现代家庭教育的理念

对于现代家长来说，为了采用适宜、得体的家教方针，首先要提高认识，更新教育观念。家长要在思想品质、社会公德、家庭和谐、邻里和睦、人际交往、情趣爱好等方面做孩子的表率。要善于观察了解孩子，善择教育时机，善用教育语言，要不断改进家庭教育方法，提高教育技巧。

专家认为，虽说男孩与女孩都是家中宝，可在行为方式等方面毕竟不同，其差异一般会体现在学习、生活等各种行为上。父母要充分利用女孩早期的行为优势和特点来进行引导和开发，不要扭曲女孩独有的特性，把她培养成“阳盛阴衰型”的“假小子”或“野蛮女友”；而是让她成为一个充满智慧、性格迷人、敢于竞争和善于竞争的“实力派淑女”。

把女孩培养成为出类拔萃的英才，是家长的职责，也是全社会的期待。而树立正确的家教理念，遵循科学的家教原则，采用合理的家教方法，是



培养好女儿的关键。

(2) 善于利用合适的时机进行教育

家庭教育是生活教育，随时随地都可以进行，但这并不意味着家长可以不分时间地点、没完没了地唠叨。遗憾的是，有些家长教育孩子不讲场合，不分时间：吃饭的时候，数落孩子的学习；当着客人的面，揭孩子的短处；孩子正在学习时，还唠叨考试要取得前几名。家长的动机也许是好的，内容也是正确的，但因为没有选对合适的教育时机，就很难收到好的教育效果，甚至事与愿违。

(3) 实行家庭民主，欢迎女儿的不同见解

对于家长的教育，随着年龄的增长，女儿提出不同的意见，这是家庭教育过程中常见的现象。它说明她已经具有一定的评价能力；而且，孩子已经作为平等的家庭角色，进入了家庭这个舞台。一些家长听不进孩子提出的不同意见，动辄斥之为“回嘴”、“嘴硬”、“你还有理了！”等等。这些做法说明，家长还没有正视她身上发生的这些心理变化，没有认识到以家长身份凌驾于孩子之上的一言堂的做法已不再被日益懂事的孩子所接受。如果家长们坚持自己的错误做法，甚至明明自己的说法、做法是错误的，仍然听不进孩子的正确意见，固执错误，那就不可避免地会导致她的不满，引起争执和对立，使自己从凌驾的位置上跌落下来，从此失去在女儿心目中原有的崇高形象。

聪明的家长一定欢迎女儿对自己的批评进行反驳。对孩子提出的正确意见，他们除虚心接受外，还表示鼓励；对不正确的意见，则给予耐心细致的分析。

(4) 身教重于言教，父母要努力提高自身修养

“言教再多也不如身教有效”，这句话我们每一个人都知道。但是在实际生活中，并不是每一个家长在这方面都能做好。



养

女

儿

的

教

育

的

方

法

和

意

义

的

重

要

的





一

顺应时代需要，成为合格的家长

父母是孩子的第一任老师，家庭是孩子的第一学校，父母的言行直接影响了女儿的思维和思维模式的形成。家长的一言一行对孩子都有举足轻重的影响。很难想象一个一面在电脑上玩着游戏、一面督促女儿用功的父亲，能给她带来积极有效的影响。我们也想象不出一个自身都浑浑噩噩、不思进取的父母，能培植出孩子的进取心。因此，作为父母，应该有一种意识：夫妻间相互尊重、相亲相爱，是在培养孩子的爱心；对老人体贴关怀、嘘寒问暖，是在培养孩子的孝心；对孩子的不良情绪及时反应、耐心疏导，是在培养孩子的细心；在生活中永不言败，在工作中努力进取，是在培养孩子的信心。当我们勤奋时，孩子学会刻苦；当我们坚强时，孩子也学会了面对挫折；当我们豁达时，孩子也少了一点斤斤计较；当我们与人为善时，孩子也学会了协作。而这些品质、修养、意志、人际交往等方面的成长，是孩子一生都取之不尽，用之不竭的财富。

因此，为了更好地教育孩子，首先要努力提高和完善自己。

